



Ana Filipa Pereira Lavaredas

Data de nascimento: 22/08/1979

Nacionalidade: Portuguesa

Sexo: Feminino

CONTACTO

 analavaredas@gmail.com

 (+351) 915240338



europass

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Clínica de Medicina Dentária Integrativa e Biológica Joana Vasconcelos e Cruz Lisboa, Portugal

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica

07/2023 – Atual

- Suporte pós-cirurgia dentária através da administração de infusões com suplementação ortomolecular e apoio emocional para integração do evento.
 - Realização de terapias holísticas, tais como Terapia de Harmonização, The Journey, Leitura de Aura, Constelação Familiar.
- A tempo parcial.

ARS LVT - ACeS Lisboa Central

Coordenadora da Unidade de Cuidados na Comunidade Oriente - Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica

01/03/2018 – 30/05/2025

Atividades desenvolvidas:

De acordo com Despacho n.º 10143/2009, em DL n.º 74/2009, de 16 de abril:

- Programar as atividades da unidade, elaborando o plano anual de ação com a respetiva dotação orçamental previsional;
- Assegurar o funcionamento eficiente da unidade e o cumprimento dos objetivos programados, promovendo e incentivando a participação dos profissionais na gestão da unidade e a intercooperação com as diferentes unidades funcionais existentes na ULS;
- Assegurar a qualidade dos serviços prestados e a sua melhoria contínua, controlando e avaliando sistematicamente o desempenho da unidade;
- Promover, ouvindo os profissionais da unidade, a consolidação das boas práticas e a observância das mesmas;
- Elaborar o regulamento interno da unidade, com audição da equipa multidisciplinar;
- Elaborar o relatório anual de atividades;
- Coordenar as atividades da equipa multiprofissional, de modo a garantir o cumprimento do plano de ação e dos princípios orientadores da atividade da UCC;
- Coordenar a gestão dos processos e determinar os atos necessários ao seu desenvolvimento.

Como Enfermeira em funções de gestão:

- Gerir os recursos da unidade, otimizando as respostas às necessidades em cuidados de saúde das pessoas, grupos e comunidade;
- Gerir os recursos humanos em função das necessidades de cuidados, nomeadamente através da elaboração de planos de trabalho, escalas e planos de férias, otimizando a eficiência e a produtividade;
- Articulação com parceiros da comunidade na prestação de cuidados;
- Prestação de cuidados assistenciais no Programa de Preparação para o Parto e Parentalidade e no Programa de Promoção da Saúde Mental em meio escolar.

Carteira de serviços da UCC Oriente inclui a Equipa de Cuidados Continuados Integrados; Saúde Escolar e Saúde reprodutiva.

Atividades relevantes:

- Articulação com entidades da comunidade: Juntas de Freguesia, Câmara Municipal de Lisboa, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Associações, IPSS, Hospital D. Estefânia, com vista à otimização dos recursos humanos e a obtenção de ganhos em saúde para a população;
- Planeamento e implementação de melhoria da acessibilidade e aumento da oferta de Programas da Saúde Reprodutiva;
- Responsável da saúde pela articulação com os Serviços Municipalizados da Proteção Civil da Câmara Municipal de Lisboa, os Serviços de Ação Social Municipais das Juntas de Freguesia de 12 freguesias do ACeS LC e da SCML, no grupo de trabalho intersectorial para "o acompanhamento das

determinações de confinamento domiciliário, para efeitos de provisão de necessidades sociais e de saúde, mediante visita conjunta da Comissão Municipal de Proteção Civil, Serviços de Ação Social Municipais, Centro Distrital de Lisboa do Instituto da Segurança Social e Unidades de Cuidados na Comunidade”, segundo os Despachos n.º 6825-A/2020 e n.º 7644/2020, designado Projeto Stop Covid;

- Coordenação da Equipa de trabalho multiprofissional da UCC Oriente no Projeto Stop Covid.

Unidade de Medicina Materno-fetal do Centro Hospitalar Lisboa Norte - Hospital de Santa Maria

Enfermeira Especialista de Saúde Materna e Obstétrica

23/09/2009 – 28/02/2018

A Unidade de Medicina Materno-Fetal do CHULN - HSM inclui:

- Consultas Externas de Obstetrícia: Consulta Pré-natal; Consulta de Medicina Materno-Fetal, Consulta Pré-concepcional e Consulta de Interrupção da Gravidez por Opção da mulher.
- Serviço de Internamento de Medicina Materno-Fetal.

Desempenhei atividades em todas as valências, tendo ocorrido períodos de maior permanência nas Consultas e outros no Serviço de Internamento.

Atividades desenvolvidas:

- Prestação de cuidados à mulher inserida na família e comunidade no período:

Pré-concepcional - promoção da saúde pré-concepcional, realizando educação para a saúde no âmbito dos estilos de vida saudáveis,, rastreios, preparação para a parentalidade, apoio emocional e psicológico, controlo da situação clínica e adesão à medicação em situação de patologia pré-existente (intervenção interdependente), encaminhamento para outros cuidados de saúde quando necessário.

Pré-natal - promoção e vigilância da saúde pré-natal, realizando educação para a saúde de acordo com o desenvolvimento da gestação e necessidades das grávidas, promoção do aleitamento materno, preparação para a interação familiar, avaliação do bem-estar materno-fetal, promoção do exercício físico e contraceção no pós-parto, apoio emocional e psicológico, controlo da situação clínica e adesão à medicação em situação de patologia associada (intervenção interdependente), encaminhamento para outros cuidados de saúde quando necessário.

Pós-natal (Revisão de parto) – avaliação da adaptação da puérpera/família à parentalidade, reforço dos ensinamentos de acordo com as necessidades diagnosticadas, avaliação e promoção da amamentação e da contraceção efectiva, encaminhamento para outros cuidados de saúde quando necessário.

Interrupção da gravidez por opção da mulher – promoção da saúde física e psicológica durante e após a interrupção da gravidez, fomentando a decisão esclarecida, realizando ensinamentos sobre os métodos de interrupção, procedimento terapêutico, autocuidado e procedimento em caso de complicações; informação sobre os vários métodos contraceptivos, aconselhamento contraceptivo e promoção da tomada de decisão sobre a contraceção pós-aborto; encaminhamento para outros cuidados de saúde quando necessário.

Atividades relevantes:

- Responsável de turno - coordenação, orientação e supervisão da Equipa de Enfermagem e Assistentes Operacionais e articulação com outros serviços.
- Participação em vários projetos de melhoria da qualidade dos cuidados de enfermagem.
- Promoção do contato dos casais com a Unidade de Cuidados Neonatais Especiais.
- Realização do curso de Preparação para o Parto e a Parentalidade.
- Realização da Visita à Maternidade.

Unidade de Medicina Materno-Fetal do Centro Hospitalar Lisboa Norte - Hospital de Santa Maria

Enfermeira

31/10/2005 – 22/09/2009

Atividades relevantes:

- Responsável de turno - coordenação, orientação e supervisão da Equipa de Enfermagem e Assistentes Operacionais e articulação com outros serviços.
- Participação em vários projetos de melhoria da qualidade dos cuidados de enfermagem.
- Promoção do contato dos casais com a Unidade de Cuidados Neonatais Especiais.

Colaboração na orientação, supervisão e avaliação de estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem, em Ensino Clínico.

Responsável de projetos

Responsável de projetos de melhoria contínua da qualidade e segurança dos cuidados

2020 - Responsável pela implementação dos cursos de PPP em português, na modalidade online, durante a pandemia por Covid-19.

2020 - Responsável pelo planeamento e operacionalização do aumento da resposta geográfica da ECCI a todas as freguesias do ACeS LC.

2018 - Responsável pelo planeamento, desenvolvimento e implementação do Projeto de Preparação para o Parto e a Parentalidade (PPP) em português e de Recuperação Pós-Parto que ofereça uma resposta de proximidade a toda a população do ACeS LC.

2018 - Responsável pelo planeamento, desenvolvimento e implementação do PPP em inglês para utentes do Nepal e Bangladesh, pela representatividade destas nacionalidades no ACeS LC.

Unidade de Internamento de Puérperas do Centro Hospitalar Lisboa Norte - Hospital de Santa Maria

Enfermeira

01/04/2002 – 30/10/2005

Atividades relevantes:

- Prestação de cuidados de enfermagem diretos à mulher puérpera, ao seu recém-nascido e família.
- Responsável de turno - coordenação, orientação e supervisão da equipa de Enfermagem e Assistentes Operacionais.
- Participação em vários projetos de melhoria da qualidade dos cuidados de enfermagem.
- Promoção do contato dos casais com a Unidade de Cuidados Neonatais Especiais.
- Colaboração na orientação, supervisão e avaliação de estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem.

Trabalhos publicados ou comunicados com interesse científico

Trabalho publicado como autor

Autora do trabalho de investigação "A percepção pela grávida da idade gestacional correspondente ao termo e segura para o nascimento do feto", publicado na Acta Obstet Ginecol Port 2013;7(3):173-177.

Trabalhos publicados como co-autor

Co-autora do trabalho de investigação "A preferência da via de parto numa população de grávidas", publicado na Acta Obstet Ginecol Port 2012;6(4):167-171.

Co-autora no capítulo "Alterações fisiológicas na gravidez" do livro Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, 2016, Lidel Enfermagem.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

10/02/2025 – 17/05/2025

Curso de Pós-Graduação em Ozonoterapia Médica Instituto Universitário Egas Moniz

Realizado trabalho de grupo sobre o: Potencial Terapêutico do óleo ozonizado tópico no distúrbio doloroso osteoarticular do joelho, ombro e cotovelo.

A aguardar a nota do trabalho de grupo.

17/10/2022 – ATUAL

Curso de Mestrado em Gestão em Enfermagem Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

Tese Projeto de Dissertação Construção da Escala de Perceção Individual da Carga de trabalho para Enfermeiros Gestores. A aguardar o agendamento da defesa da tese.

02/03/2020 – 04/03/2021

Curso de Pós-Graduação em Gestão em Saúde Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa - Lisboa

Classificação final 16 valores

10/09/2012 – 31/12/2014

Frequência do Curso de Doutoramento em Ciências de Enfermagem Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica de Lisboa

Conclusão do ano curricular e estruturação de um trabalho de investigação que pretende desenvolver e validar uma intervenção para a prevenção do excessivo aumento ponderal na gravidez em contexto da vigilância pré-natal, com necessidade de interrupção por motivos pessoais antes de ser submetido à Comissão de Ética.

10/09/2007 – 23/07/2009

Curso de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

Classificação final 17 valores - Muito Bom | **Tese** O Contributo do Enfermeiro Especialista de Saúde Materna e Obstétrica na Promoção dos Bancos de Leite Humano

05/09/2002 – 28/07/2003

Grau de Licenciado em Enfermagem Escola Superior de Enfermagem Calouste Gulbenkian, de Lisboa

Classificação final 16 valores - Bom com Distinção | **Tese** A Importância da Inteligência Emocional na relação Enfermeiro-Utente/Família

15/03/1999 – 01/03/2002

Curso Superior de Enfermagem - Bacharelato Escola superior de Enfermagem Calouste Gulbenkian, de Lisboa

Classificação final 16 valores - Bom com Distinção

13/09/1995 – 24/07/1998

Ensino Secundário Escola Secundária Professor Herculano de Carvalho

Classificação final 16 valores

COMPETÊNCIAS LINGUÍSTICAS

LÍNGUA(S) MATERNA(S): Português

Outra(s) língua(s):

Inglês

Compreensão oral C2

Produção oral C2

Leitura C2

Interação oral C2

Escrita C2

Níveis: A1 e A2: Utilizador de base; B1 e B2: Utilizador independente; C1 e C2: Utilizador avançado

COMPETÊNCIAS

Bom domínio das ferramentas do Microsoft Office (Excel, Word, PowerPoint) | Utilização da Internet como ferramenta de comunicação, investigação e pesquisa | Facilidade de aprendizagem de novos softwares | Estabelecimento de comunicação online como Skype e Zoom | Whatsapp | Redes sociais Instagram e Facebook | MS Office Suite (Outlook, Excel, Word, Skype, Teams, OneNote, PowerPoint, OneDrive, SharePoint)

COMPETÊNCIAS HOLÍSTICAS

2001 – 2017

Competências Holísticas

Ao longo do meu percurso pessoal foram desenvolvidas competências na área holística, por interesse na parte energética do Ser Humano e pela minha sensibilidade empática e intuitiva.

As técnicas que aprendi foram com propósito de auto-conhecimento, mas inevitavelmente cruzam com o facilitar a cura ao outro, trazendo consciência ao seu processo individual e transgeracional.

Cada terapia realizada com o propósito de facilitar a cura, permitiu-me a consciência que só nós nos podemos curar, todos os que procuramos neste caminho indicam um caminho com o qual nos alinhamos, e que nos faça sentido.

2017

Formação em Constelações Familiares

O inconsciente familiar produz ao nível da alma, efeitos inimagináveis na nossa vida. Feitos/eventos significativos que foram excluídos, ou não considerados, e que se repetem em diferentes gerações. Cada

indivíduo leva consigo a informação da sua história familiar, embora não a conheça. É uma ferramenta de reconciliação com a origem e o destino de uma pessoa.

2014 – 2015

The Journey Practitioner Program

The Journey é um método de transformação e cura, que oferece um conjunto de ferramentas para despertar e libertar o nosso potencial humano infinito. Permite a libertação de problemas como ansiedade, stress, depressão, baixa autoestima, raiva e fúria crónicas, doenças físicas, vícios e comportamentos pouco saudáveis, abuso sexual ou físico, problemas de relacionamento, procrastinação e mau desempenho na carreira.

A formação ocorreu em 5 retiros: The Journey Intensive Retreat; The Conscious Abundance Retreat; Healing with Conscious Communication; The No Ego Retreat and Life Transformation Week.

12/2012

Curso de Mestrado do Novo Reiki Estelar, com grau de Mestre

09/2012

Terapia Multidimensional

A Terapia Multidimensional é uma abordagem terapêutica que visa promover a cura em todas as dimensões do ser humano: física, emocional, mental e espiritual. Ela trabalha com a energia e a consciência, buscando identificar e dissolver bloqueios e padrões negativos que impedem o desenvolvimento pessoal e a evolução espiritual. A terapia é conduzida por um terapeuta que atua como canal entre o cliente e uma equipe de seres de luz, que auxiliam no processo de cura e transformação.

05/2012

Curso Despertar la Energia Femenina Modulo I

Leitura da energia feminina e masculina de uma pessoa e a procura da harmonização de ambas.

Na formação foi realizado o trabalho de consciência da linhagem feminina, da gravidez e nascimento para integração.

2012

Curso de Iniciação à Astrologia

Compreensão das bases da astrologia e da utilidade desta ferramenta de conhecimento pessoal.

01/2012

Libertação das Cordas com os Anjos

Técnica semelhante a uma Leitura de Aura, mas com a intenção de identificação e libertação de cordas, através da energia angélica.

10/10/2010

Curso de Leitura de Aura

Conclui o curso de Leitura de Aura, onde o propósito de um Leitura é aprendermos mais sobre nós próprios, o outro serve de espelho. O terapeuta é um facilitador da cura ao trazer à consciência a informação a que se tem acesso energeticamente.

2006 – 2008

Formação de instrutora de Yoga Sámkhya

Aprendizagem sobre a estruturação de sessões de yoga Samkya, composta de práticas de Pranayama (respiração), Asanas (posições), Mantras (vocalizações/cânticos), Yoganidra (relaxamento) e Dhyana (meditação).

24/11/2001

1º grau de Reiki

Recebi os ensinamentos e iniciações do 1º grau de Reiki segundo o Sistema Original de Mikao Usui